Ikäinstituutti

Liikkuminen puheeksi ja palvelupolku

Voimaa vanhuuteen -yhteisporinat 28.8.2025

VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

Aamun ohjelma klo 8.30-10.30

Voimaa vanhuuteen Pohjois-Karjalassa

Liikunta puheeksi ikäihmisiä kohdatessa eri ympäristöissä ja tilanteissa

- Seniorineuvonta Ankkurin *asiakasohjaaja Sanna-Leena Nuppola*
- Kuntakommentti Lieksasta, *erityisliikunnanohjaaja Tuula Aikioniemi*
- Järjestökommentti Eläkeliiton Joensuun yhdistyksestä, *puheenjohtaja Tarja Solanpää*
- Yhteistyö seurakunnan kanssa, *liikuntaneuvoja Aino Palovesi Outokumpu ja Polvijärvi*
- Miunhyvinvointi.fi –alustan esittely, *projektisuunnittelijat Minna Patama ja Mira Sivonen, Siun sote*

Tauko 5 min

Palvelupolkujen kehittäminen, pienryhmätyöskentely

Vaihtoehtoja liikkumisen puheeksiottoon, Ikäinstituutti

Ajankohtaiset Voimaa vanhuuteen -asiat

Vertaisohjattu toiminta

Ohjaajien kouluttaminen, uudet liikuntaryhmät

Kohderyhmän tavoittaminen

Yhteiset viestintäteot: julisteet, infotaulut, paikallismedia, some

Kaatumisten ehkäisy

Osaamisen vahvistaminen, tietoisuuden lisääminen

Liikuntaneuvonta

Siun sotesta ohjaus kunnan liikuntaneuvontaan

Voitas-tehoryhmät

kunnissa

VOIMAA VANHUUTEEN
Pohjois-Karjala

TOIMINTAKYKY

HYVÄ
Aktiivinen, itsenäisesti palveluihin hakeutuva, mahdollisuus osallistua monenlaiseen liikuntaan.

HIEMAN HEIKENTYNYT
Ulkona liikkuminen vähentynyt, tuolista nousu vaikeutunut, kävely hidastunut, lieviä liikkumiskyvyn ongelmia, kaatumisvaara kohonnut

HEIKKO
Ei poistu kotoaan, säännöllisen kotihoidon tai hoivan asiakas, usein monisairas.

Voimaa vanhuuteen - kohderyhmä

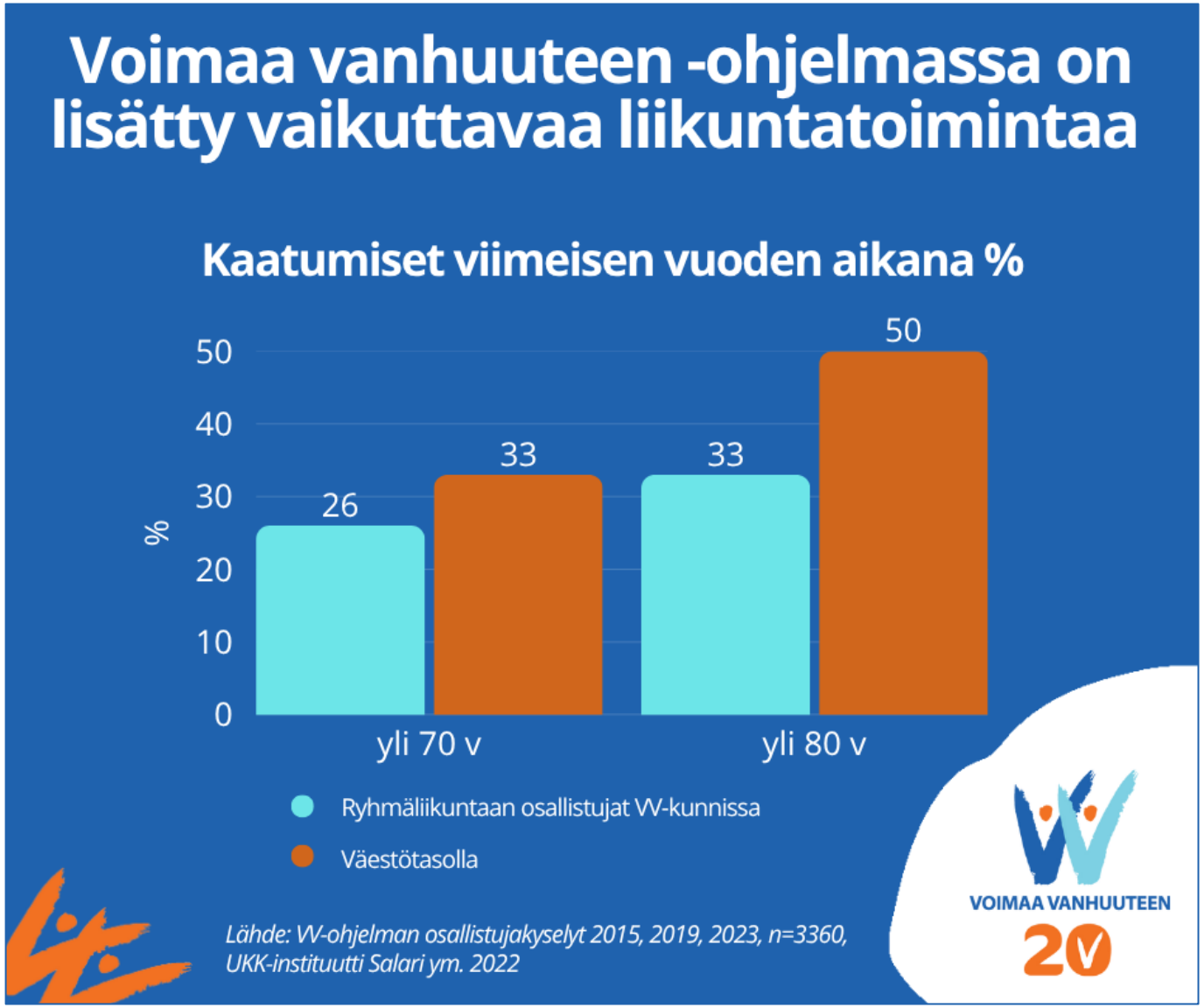
Liikkumiskykyinen iäkäs

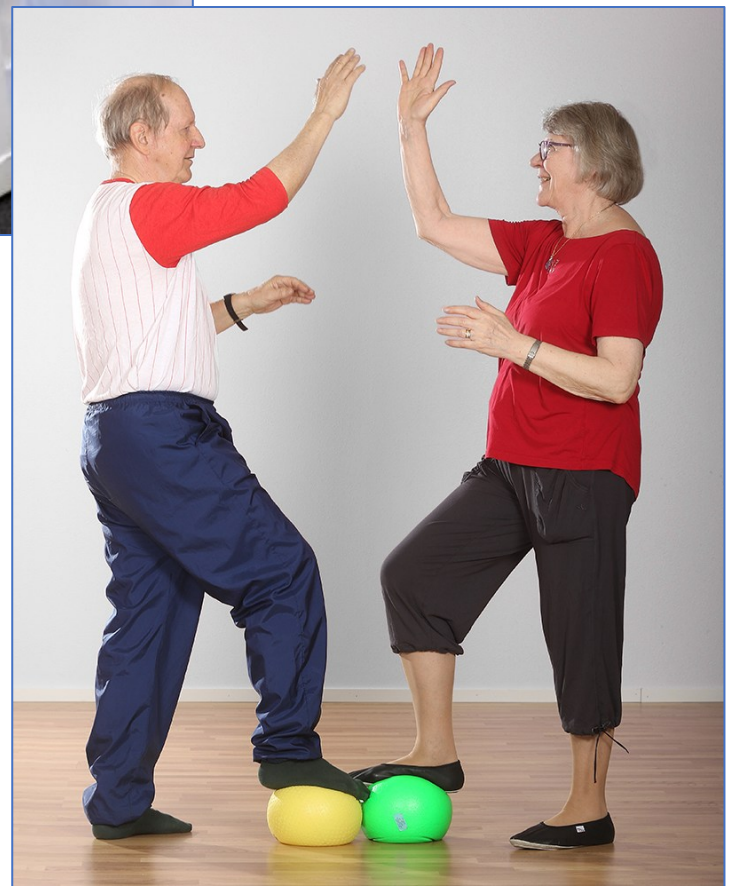
- Turvaa itsemääräämisoikeuttaan
- Suoriutuu paremmin arjen haasteista ja tarvitsee vähemmän apua
- Välttää kaatumisia
- Voi osallistua enemmän
- Pysyy paremmin kiinni elämässä

https://www.youtube.com/watch?v=_KTj_xMFbDQ

Liikunnan avulla ehkäistään kaatumisia

- Voima- ja tasapainoharjoittelu on tärkein yksittäinen keino ehkäistä kaatumisia
- Jopa puolet iäkkäiden kaatumismurtumista on ehkäistävissä toiminnallisella voima- ja tasapainoharjoittelulla





Säännöllinen voima- ja tasapainoharjoittelu parantaa liikkumiskykyä ja ehkäisee kaatumisia

- Lihaksia voi vahvistaa ja tasapainoa kehittää vielä iäkkäänäkin.
- Lihaksia pitää rasittaa kunnolla ja tasapainoa haastaa - pelkkä kävely ei riitä.

Ikäihmisten liikunnan palvelupolku

Tavoittaminen ja asiakasohjaus

- Terveytensä kannalta liian vähän liikkuvien ikäihmisten tavoittaminen yhteistyöllä
- Liikunnan puheeksi ottaminen

- Hyvinvointialueen sote-ammattilaiset
- Kunnan/alueen muut toimijat

Liikkumaan ohjaus ja liikuntaneuvonta

- Yleinen liikuntatiedon jakaminen
- Liikunnan puheeksi ottaminen
- Yksilöllinen/ ryhmäneuvonta
- Liikkumissuunnitelma ja liikuntakokeilut

- Liikunnanohjaajat
- Fysioterapeutit ja muut terveydenhuollon ammattilaiset (Hva)

Säännöllinen liikkuminen

OHJATTU LIIKUNTA

- Liikuntatoimi
- Hyvinvointialue (esim. päivätoiminta)
- Kansalaisopisto
- Taloyhtiöt
- Kyläyhdistykset
- Eläkeläis- ja kansanterveysjärjestöt
- Liikuntaseurat

OMAEHTOINEN LIIKKUMINEN

- Koti- ja etäjumppa
- Ulkoiluystävät
- Kuntosalikaverit
- Ulkoilu

Seniorineuvonta Ankkuri

- Asiakasohjaaja Sanna-Leena Nuppola, Siun sote

Seniorineuvonta Ankkuri

Tietoa ikääntyneiden palveluista, virkistystoiminnasta, taloudellisista etuuksista tai palveluohjauksesta.

Soita puh. 013 330 2890

Ikääntyneiden arjessa mukana

Autamme sinua huolehtimaan hyvinvoinnistasi, ylläpitämään ja edistämään toimintakykyäsi ja terveyttäsi omien voimavarojesi mukaan. Saat tukea oman näköiseen elämään ja arkeen omassa kodissasi tai asumispalveluissamme.

Liikuntaryhmiin ohjautuminen

- Miten ja mistä iäkkäät ohjautuvat liikuntaryhmiin Lieksassa?

Järjestökommentti, Eläkeliiton Joensuun yhdistys ry

- Tarja Solanpää, yhdistyksen puheenjohtaja

Kuntosali 1

Kuntosali 1

Aika: tiistai klo 16.00-17.30

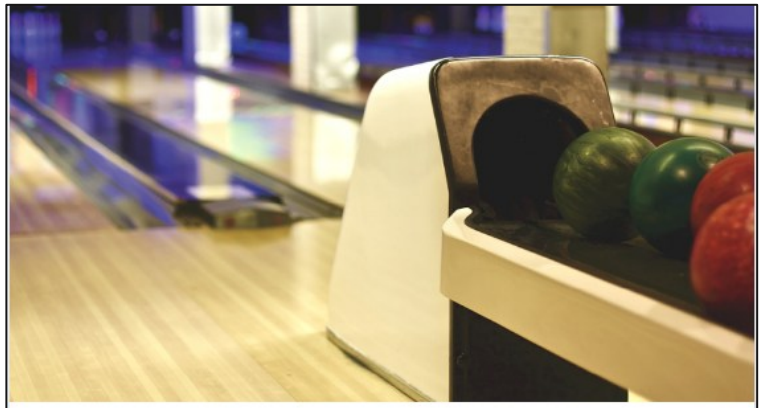
Paikka: Senioripiha, Matti-Talo, Rauhankatu 1A

Jumppa 2

Jumppa 2

Aika: perjantai klo 9.00-9.45

Paikka: Kerhotalo Rupla, Sepänsali, Sairaalakatu 27



Keilakerho

Keilakerho

Aika: torstai klo 12.00-13.30

Paikka: Joensuun Kuntokeidas, Linnunlahdentie 10

Yhteistyö seurakunnan kanssa

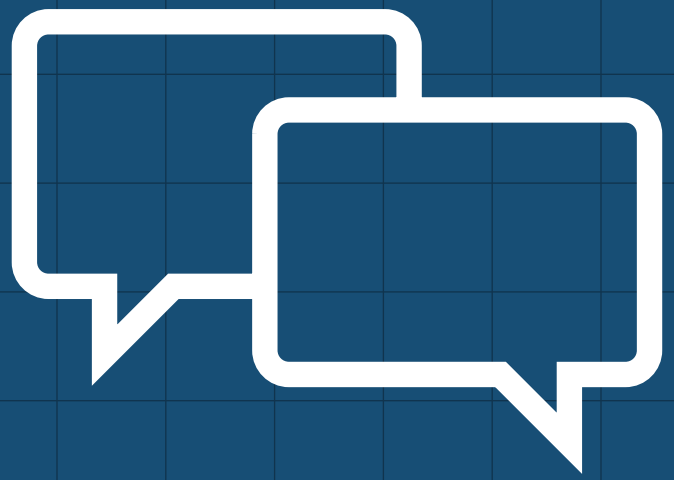
POLVIJÄRVI

OUTOKUMMUN JA
POLVIJÄRVEN
SEURAKUNTA

Miunhyvinvointi.fi -alustan esittely

- Projektisuunnittelijat Minna Patama ja Mira Sivonen, Siun sote
- Lähde liikkeelle -hyvinvoinnin digipolun esittely, projektisuunnittelija Eerika Jormanainen, Siun sote

Jaloittelutauko, 5 min



Ryhmäporina

Miten kehittäisit eri toimijoiden välistä yhteistyötä ikäihmisten kannustamiseksi liikkeelle?

Listatkaa Padlet-alustalle ryhmän top 3 parhaimmat keinot

Tunnista tekijät, jotka edistävät tai estävät liikkumista

Fyysinen: terveydestä ja kunnosta huolehtiminen

Psyykkinen: pystyvyys, itsetunto, minäkäsitys ja liikunnasta nauttiminen sekä elämäntyytyväisyyden ja elämän tarkoituksellisuuden kokemukset

Sosiaalinen: liikunnan tuomat sosiaaliset mahdollisuudet ja verkoston tuki sekä osallisuuden tai ryhmään kuulumisen kokemukset

Ympäristö: liikkumiseen soveltuva ympäristö ja sopiva liikuntatarjonta

Fyysinen: terveyden heikentyminen, kivut ja väsymys

Psyykkinen: liikkumiseen liittyvät pelot ja asenteet

Sosiaalinen: vertailu, kilpailuasetelma tai sosiaalisen tuen puute

Ympäristö: vaikeus päästä liikuntapaikalle, vähäinen tieto liikkumismahdollisuuksista, korkeat kustannukset sekä huonot sääolosuhteet

Lähteet: Boulton ym. 2018; Cross ym. 2023; Ericson ym. 2021; Franke ym. 2019; Kilgour ym. 2024; Killingback ym. 2017; Maula ym. 2019; McMullan ym. 2021; Meredith ym. 2023; Morgan ym. 2019; Notthoff ym. 2017; Royse ym. 2023; Sansano-Nadal ym. 2019; Spiteri ym. 2019; Stehr ym. 2021

Mikä motivoi ihmistä liikkumaan?

PYSTYVYYS

Minä pystyn

Kykyjen kehittäminen

Uuden oppiminen

Usko omiin kykyihin

OMAEHTOISUUS

Minä päätän

Mahdollisuus tehdä valintoja

Mahdollisuus päättää omasta tekemisestä

SOSIAALINEN YHTEENKUULUVUUS

Minä kelpaan

Myönteiset ihmissuhteet

Turvallinen ja kannustava ilmapiiri

Ohjaajalta saatu arvostus

Lähde: Ryan & Deci 2000

Perustuu Liikkumisen edistämisen mini-interventioon

Liikkumisen edistämisen mini-interventio

Kevyemmälläkin liikkumisella on terveys- ja hyvinvointihyötyjä erityisesti vähän liikkuville.

Liikkumisen edistämisen mini-interventiomalli rakentuu kysymyksistä, joiden avulla voit lyhyessä ajassa ottaa liikkumisen puheeksi erilaisissa tilanteissa sekä tukea henkilön motivaatiota liikkumisen lisäämiseksi. Malli on sovellettavissa kunkin toimijan omaan toimintaympäristöön ja palveluihin.

Kirjaa liikkumisen edistämisen mini-interventio tehdyksi asiakas- tai potilastietojärjestelmään.

Kysy keskustelun alussa, sopiiko henkilölle keskustella liikkumisesta. Luvan saatuasi, lähesty liikkumista myönteisesti, henkilöä kuunnellen ja hänen tarpeensa huomioiden. Huomaa keskustelussa henkilön arjessa jo tapahtuva liikkuminen ja pyri herättämään motivaatiota sen lisäämiseksi tai uuden liikkumistavan kokeilemiseksi.

↓

1. Millaista arki- ja hyötyliikkumista tai liikuntaa elämässäsi on nyt tai on ollut aikaisemmin?

Arki- ja hyötyliikkumisen esimerkkejä: työmatkat kävellen tai pyörällä, portaiden käveleminen, kotityöt, koiran ulkoilutus.

Harrastatko nyt tai oletko joskus harrastanut jotain liikuntaa?

2. Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Liittyykö liikkumiseen esimerkiksi iloa, pelkoja tai huolia?

Millaisia tuntemuksia liikkuminen aiheuttaa kehossasi? (esim. rentoutuminen, virkistyminen, kipu)

3. Jos haluaisit lisätä arki- ja hyötyliikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Miten, missä ja milloin toteuttaisit kokeilusi?

↓

Muistuta, että kaikki liikkuminen ja paikallaanolon vähentäminen on hyödyllistä. Henkilön voi hänen tarpeittensa mukaan ohjata liikuntaneuvontaan tai omahtoisten tai ohjattujen liikuntamahdollisuuksien pariin.

Ota liikkuminen puheeksi

Keskustelun avauksia iäkkäiden kohtaamiseen

- 4 kysymystä, joista kannattaa lähteä liikkeelle
- Keskustelua voi jatkaa lisäkysymysten avulla.

1 Minkälaista arki- ja hyötyliikkumista (esim. asiointimatkat kävellen tai pyörällä, koti- ja pihatyöt) tai liikuntaa elämääsi kuuluu tällä hetkellä?

Tavoite: Tuoda esille kaikki liikkuminen, mitä elämässä on nyt. Pystyvyyden tunnetta voidaan vahvistaa, kun tunnistetaan mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän. Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.

2 Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?

Tavoite: Ymmärtää tilannetta syvemmin, kuten liikkumisen lisäämisen merkitystä, käytettävissä olevia voimavaroja sekä liikkumiseen mahdollisesti liittyviä ilon aiheita, pelkoja, huolia tai uskomuksia.

3 Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana tai huolettaako kaatuminen?

Kaatumiset ja kaatumispelko lisäävät kaatumisriskiä. Jos kaatuminen huolettaa tai kaatumisia on tapahtunut viimeisen vuoden aikana, tulisi asiakas ohjata esim. liikuntaneuvontaan tai terveydenhuoltoon. Jos alueellasi on kaatumisten ehkäisyn toimintapolku, seuraa sen ohjeita.

Oletko huomannut muutoksia liikkumiskyvyssäsi?
Merkkejä lihasvoiman ja tasapainon heikkenemisestä:

- Tuolilta nousu vaikeutunut
- Hankaluuksia rappusissa
- Kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu vähentynyt
- Kävely hidastunut

Mitkä asiat vaikuttavat liikkumiseen? Estääkö joku liikkumista?
Yleisimmät liikkumisen esteet:

- Sairaus tai vamma
- Liikkumiskyvyn haasteet ja kaatumispelko
- Tieto palveluista puutteellista
- Opastuksen, rohkaisun tai kaverin puute
- Hinta
- Liikuntapaikkojen sijainti
- Motivaation puute

4 Jos haluaisit lisätä liikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi? Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Tavoite: Luoda pysyviä elintapoja. On helpointa lisätä niitä asioita, joita jo tekee tai jotka ovat itselle mielekkäitä.
Sana "kokeilu" on armollisempi kuin "tavoite". Jos uusi kokeilu ei tunnu mieluisalta, henkilö ei ole epäonnistunut vaan voi harkita uutta kokeilua. Kokeilua edesauttaa, kun sovitaan miten, missä ja milloin se toteutetaan.

Mikä on toiminut sinulla aiemmin?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Pitkästä elämänkokemuksesta löytyy kykyjä ja voimavaroja, joita kannattaa hyödyntää.

Tarvitsetko tukea liikkumisen lisäämiseen?

Onko sinulla tietoa oman alueen mahdollisuuksista?
Oletko löytänyt itsellesi sopivaa liikkumismahdollisuutta?

Jos henkilö tarvitsee tukea liikkumisen lisäämiseen, voidaan hänet mahdollisuuksien mukaan ohjata liikuntaneuvontaan. Jos henkilö on kiinnostunut liikuntakokeilusta, voidaan hänet ohjata sopivien liikuntamahdollisuuksien pariin. Sote-palveluissa liikkumisen puheeksiotto kirjataan asiakastietojärjestelmään.

1

Minkälaista arki- ja hyötyliikkumista (esim. asiointimatkat kävellen tai pyörällä, koti- ja pihatyöt) **tai liikuntaa elämääsi kuuluu tällä hetkellä?**

Tavoite: Tuoda esille kaikki liikkuminen, mitä elämässä on nyt. Pystyvyyden tunnetta voidaan vahvistaa, kun tunnistetaan mikä jo toimii, mitä osaan, tiedän ja mistä pidän. Jo toteutuvan liikkumisen tunnistaminen lisää ja vahvistaa olemassa olevaa hyvää ja edistää muutoshalua.

2 **Mitä ajatuksia/tunteita/tuntemuksia liikkuminen tai liikunta sinussa herättää?**

3 **Oletko kaatunut viimeisen vuoden aikana tai huolettaako kaatuminen?**

Tavoite: Ymmärtää tilannetta syvemmin, kuten liikkumisen lisäämisen merkitystä, käytettävissä olevia voimavaroja sekä liikkumiseen mahdollisesti liittyviä ilon aiheita, pelkoja, huolia tai uskomuksia.

Kaatumiset ja kaatumispelko lisäävät kaatumisriskiä. Jos kaatuminen huolettaa tai kaatumisia on tapahtunut viimeisen vuoden aikana, tulisi asiakas ohjata esim. liikuntaneuvontaan tai terveydenhuoltoon. Jos alueellasi on kaatumisten ehkäisyn toimintapolku, seuraa sen ohjeita.

Oletko huomannut muutoksia liikkumiskyvyssäsi?
Merkkejä lihasvoiman ja tasapainon heikkenemisestä:

- Tuolilta nousu vaikeutunut
- Hankaluuksia rappusissa
- Kaatuminen huolettaa
- Ulkoilu vähentynyt
- Kävely hidastunut

Mitkä asiat vaikuttavat liikkumiseen? Estääkö joku liikkumista?
Yleisimmät liikkumisen esteet:

- Sairaus tai vamma
- Liikkumiskyvyn haasteet ja kaatumispelko
- Tieto palveluista puutteellista
- Opastuksen, rohkaisun tai kaverin puute
- Hinta
- Liikuntapaikkojen sijainti
- Motivaation puute

4 Jos haluaisit lisätä liikkumista tai muuta liikuntaa, mitä se olisi? Mikä auttaisi sinua toteuttamaan kokeilusi?

Tavoite: Luoda pysyviä elintapoja. On helpointa lisätä niitä asioita, joita jo tekee tai jotka ovat itselle mielekkäitä.
Sana "kokeilu" on armollisempi kuin "tavoite". Jos uusi kokeilu ei tunnu mieluisalta, henkilö ei ole epäonnistunut vaan voi harkita uutta kokeilua. Kokeilua edesauttaa, kun sovitaan miten, missä ja milloin se toteutetaan.

Mikä on toiminut sinulla aiemmin?

Jos haluaisit kokeilla jotain uutta, mitä se olisi?

Pitkästä elämänkokemuksesta löytyy kykyjä ja voimavaroja, joita kannattaa hyödyntää.

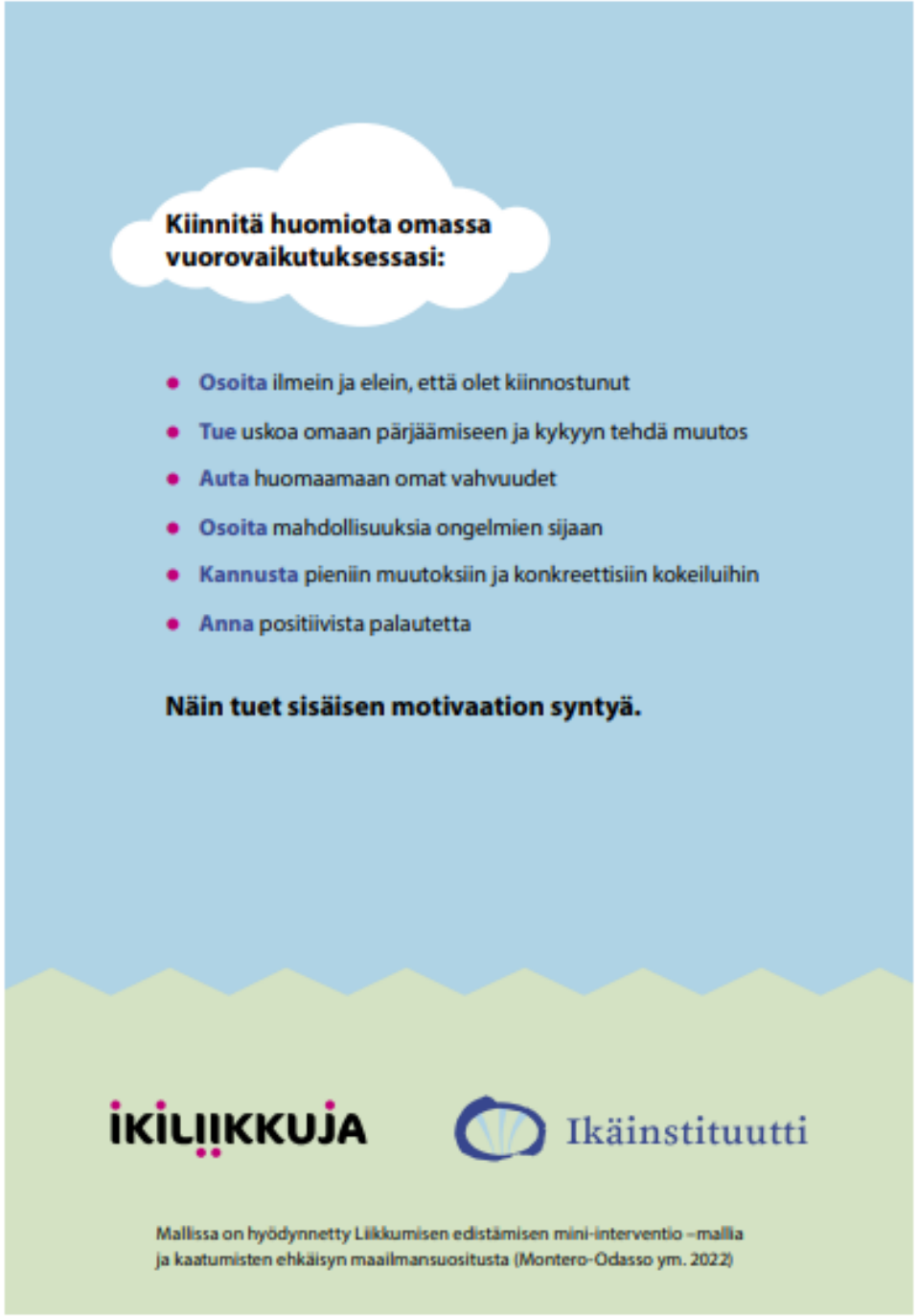
Tarvitsetko tukea liikkumisen lisäämiseen?

Onko sinulla tietoa oman alueen mahdollisuuksista?
Oletko löytänyt itsellesi sopivaa liikkumismahdollisuutta?

Jatko-ohjaus

- Jos henkilö tarvitsee tukea liikkumisen lisäämiseen, voidaan hänet mahdollisuuksien mukaan ohjata liikuntaneuvontaan
- Jos henkilö on kiinnostunut liikuntakokeilusta, voidaan hänet ohjata sopivien liikuntamahdollisuuksien pariin

- Sote-palveluissa liikkumisen puheeksiotto kirjataan asiakastietojärjestelmään



Kiinnitä huomiota omassa vuorovaikutuksessasi

- Osoita ilmein ja elein, että olet kiinnostunut
- Tue uskoa omaan pärjäämiseen ja kykyyn tehdä muutos
- Auta huomaamaan omat vahvuudet
- Osoita mahdollisuuksia ongelmien sijaan
- Kannusta pieniin muutoksiin ja konkreettisiin kokeiluihin
- Anna positiivista palautetta

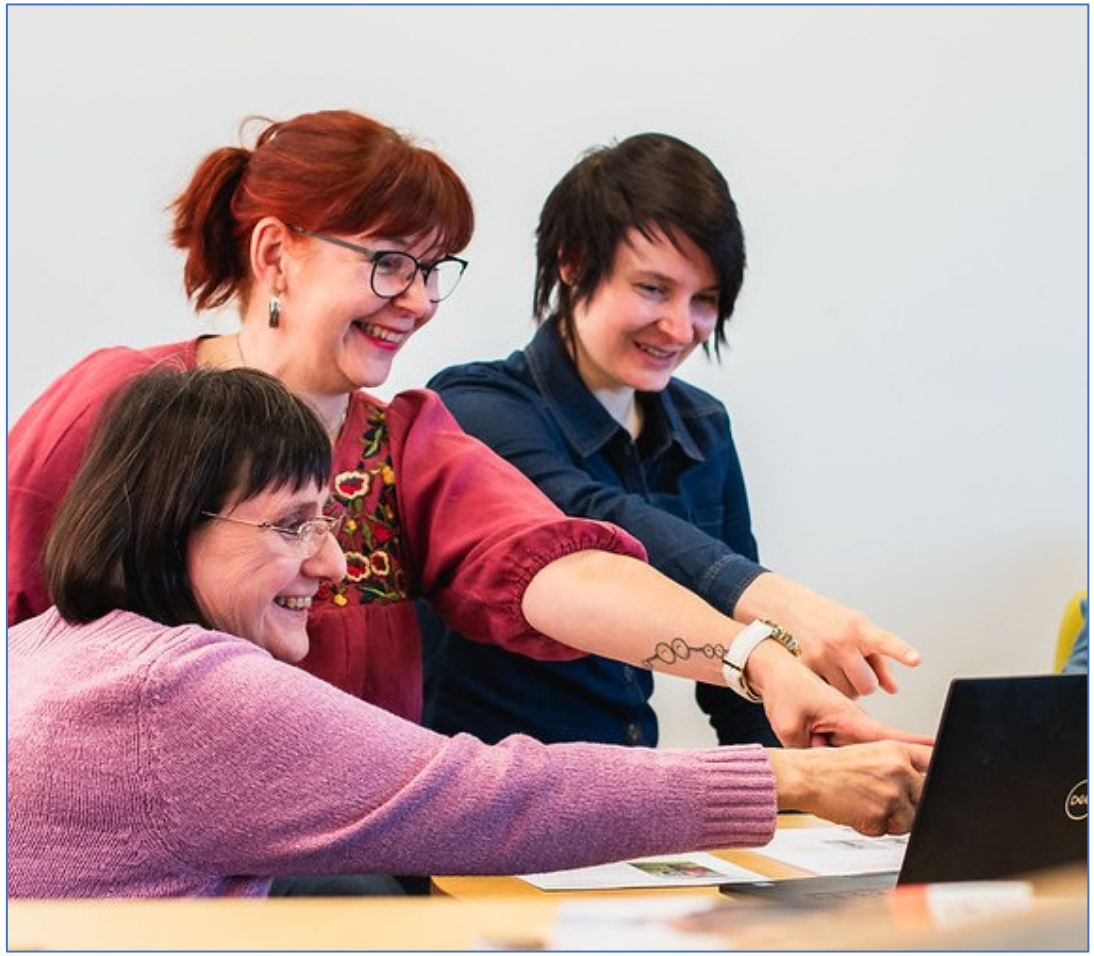
Näin tuet sisäisen motivaation syntyä.

Tulevat tapaamiset

Työpajapäivä Joensuussa 30.9.2025 klo 9-15

Paikka: Itä-Suomen liikuntaopiston luentosalit
Tiedepuiston 1-rakennus

Ilmoittaudu



Yhteisporinat, Teams:

11.12.2025 klo 8.30-10.30

Teema tarkentuu

Vanhustenviikon ulkoilupäivän tapahtumat S-markettien pihoilla 9.10.2025 klo 10-12

- Järjestäjinä kuntien VV-verkosto
- Mukana lähes kaikki kunnat Pohjois-Karjalasta
- Ohjelmassa kuminauhajumppaa ja yhteiskävely
- Viestintäyhteistyö S-ryhmän kanssa → Ikäinstituutti tekee materiaalit
- Tarkoitus saada näkyvyyttä VV-työlle
- Tarkemmat keskustelut S-ryhmän kanssa tällä viikolla, palataan niiden jälkeen

Liikkuva minä -opintopiiri käyttöön 23.10.2025

- Tilaisuus on tarkoitettu erityisesti yhdistyksille, jotka haluavat kokeilla Liikkuva minä -opintopiiriä omassa toiminnassaan.
- Myös muut kiinnostuneet, jotka aikovat ottaa opintopiirin käyttöön, voivat osallistua.
- Teams klo 9-10.30
- Ilmoittaudu mukaan
- Liikkuva minä -opintopiiri on seitsemän tapaamiskerran kokonaisuus, jonka tarkoituksena on kannustaa ikäihmisiä huolehtimaan omasta hyvinvoinnistaan lisäämällä arkiliikuntaa ja liikunnan harrastusta.
- Lisätietoa Liikkuva minä opintopiiristä

Voimaa vanhuuteen -järjestöilta 20.11.2025 klo 16-18

- Ikäinstituutin alustus Teamsillä
- Kunnissa etäkatsomot ja työpajat
- Teemat:
  - Miten yhdistykset voivat ottaa liikunnan osaksi tapaamisiaan?
  - Miten yhdistykset voivat tehdä yhteistyötä ikäihmisten liikkumisen edistämiseksi?
- Ikäinstituutin alustuksen jälkeen konkreettista ideointia kuntakohtaisesti
- → Varaa tila!

Hei ikäihminen, mitä siulle kuuluu -tilaisuudet

- Tilaisuudet toteutetaan messutyyppisesti matalan kynnyksen tilaisuuksina
  - Tavoitteena on ollut antaa tietoa ikääntyneille suunnatuista palveluista ja kohdata heitä ja keskustella heidän kanssaan.
  - Yhteisenä teemana tilaisuuksissa kaatumisen ehkäisy (yhteinen tilaisuuden aloitus teemaan liittyen), mutta jokainen voi tulla esittelemään omaa toimintaansa
  - **Toivotaan kunnat ja järjestöt mukaan toteuttamaan tilaisuuksia Voimaa vanhuuteen-ohjelman puitteissa**
- Syksyn tilaisuudet:
  - Tiistai 21.10. klo 10.30–12 Hammaslahti, Nuorisoseurantalo, Pyhäseläntie, 1
  - Tiistai 4.11. klo 12–14 Heinävesi koulun liikuntasali
  - Tiistai 18.11. klo 10–11.30 Valtimo, Kuntalaisten Talo, Kunnantie 1
  - Tiistai 18.11. klo 13–14.30 Juuka Ellinkulma, Väyryläntie 1
- Ilmoittautumislinkki: https://forms.office.com/e/AQkLUuJMY9
- Lisäksi olemme teemalla mukana Lieksan seniorimessuilla, Areenan terveyspäivässä sekä Rääkkylän aivoterveyspäivässä
- Lisätietoja: Tarja Hirvonen, tarja.e.hirvonen@siunsote.fi

OLKA-pisteille kaatumisen ehkäisy teemalla

- Viikko 48 keskussairaala (alkuviikko)
- Marraskuu Kitee, Nurmes, Oku marraskuu 2025
  - Pohjois-Karjalan Kansanterveyden keskus
  - Terapiapalvelut, Siun sote
  - Kunta (liikuntaneuvonta)?
  - Apteekki (D-vitamiini, Kalsium)?
- Sisältö ja runko vielä suunnitteluvaiheessa

VIE VANHUS ULOS
Ikäinstituutti
8.-21.9.2025
Osallistu kampanjaan
ja tarjoa ulkoilun iloa ikäihmiselle
www.vievanhusulos.fi
#VieVanhusUlos #GåUtMedDenÄldre

Voimaa vanhuuteen

20-vuotisjuhlaseminaari

30.10.2025

Klo 9.30-15.30

Helsinki / etä

Ohjelma ja ilmoittautumiset

VOIMAA VANHUUTEEN 20

Kouluttajakoulutukset

Voitas-kouluttajakoulutus, iäkkäiden voima- ja tasapainoharjoittelu

Liikunnan ja kuntoutuksen ammattilaisille

- 4.-5.11.2025 Joensuu, Ilmoittaudu
- 19.-20.5.2026 Kajaani, Ilmoittaudu

Ulkoiluystäväksi iäkkäälle – kouluttajakoulutus + koiraosiot

Kaikille aiheesta kiinnostuneille

- 28.10.2025 alkaen 3x 2-3h, Teams, Ilmoittaudu
- 10.3.2026 alkaen 3x 2-3h, Teams

Koulutuksia ammattilaisille

Liikuntaneuvontaa ikäihmisille

- 12.11.2025 klo 9-12, Teams, ohjelma
- 12.5.2026 klo 9-12, Teams

Voimaa etäjumpasta

Itseopiskeltava verkkokoulutus ohjelma

Kaikille avoimet etäkoulutukset

Koulutuksia voi seurata yhdessä!

Senioritansseja istuen ja seisten

- 22.10.2025, ohjelma
- 13.5.2026

Lempeää liikuntaa istumajoogan keinoin

- 19.11.2025, ohjelma
- 6.5.2026

Ilmoittautumisen yhteydessä merkitse laskutuskohtaan *”maksuton koulutus, kuntani kuuluu Voimaa vanhuuteen - mentorointiohjelmaan”.*

Ikäinstituutti

Kiitos osallistumisesta!
t. Heli, Eve ja Ippa